

Sommaire

Ce qui fatigue et gruge de l'énergie

- ▶ Je travaille et j'ai deux jeunes enfants.
Est-il normal que je me sente souvent
au bout du rouleau? 11
- ▶ Une journée de gros travaux ménagers à la
maison me fatigue moins qu'une journée
de travail au bureau. N'est-ce pas bizarre? 13
- ▶ Mon enfant a quelques problèmes à l'école,
mais il réussit tout de même assez bien.
Alors, pourquoi suis-je toujours tendu
quand je dois rencontrer son enseignant
et si fatigué au retour à la maison? 16
- ▶ À quoi le surmenage est-il dû? 17
- ▶ La technologie facilite beaucoup nos tâches
et nous fait gagner du temps. Pourtant, nous
manquons cruellement de temps pour
tout faire. N'est-ce pas paradoxal? 18

Simplifier sa vie et donner du sens à son quotidien

- ▶ J'ai l'impression que mon quotidien est
rempli d'activités que je n'aime pas, dont les
innombrables tâches domestiques. Y a-t-il
quelque chose à faire pour changer
la situation? 21

- ▶ Je me sens au service de mon mari, de mes enfants, de mon employeur, et je n'ai pas de moments à moi. Comment changer les choses? 24
- ▶ Comment motiver mes enfants à contribuer aux tâches quotidiennes et à faire leurs routines? 27
- ▶ Je déteste faire mes courses à l'épicerie. Y a-t-il moyen de rendre cela moins pénible? 29
- ▶ On me demande souvent de faire partie d'un comité de parents ou de devenir entraîneur de l'équipe sportive de mon fils. J'ai pourtant déjà beaucoup à faire, mais j'ai du mal à dire *non*..... 31

Gérer son énergie

- ▶ Y a-t-il des façons de s'acquitter de ses tâches courantes en dépensant moins d'énergie? 33
- ▶ Le samedi, je planifie les repas pour toute la semaine et cela m'aide. Y a-t-il d'autres types de planification qui pourraient m'être utiles? 35
- ▶ Je perds souvent du temps à chercher ce dont j'ai besoin. Y a-t-il des trucs pour organiser mon environnement de façon fonctionnelle? 38
- ▶ Pour réussir à tout accomplir, est-ce un bon truc que de continuer jusqu'à tard dans la soirée? 42

Gérer son stress

- ▶ Est-il vrai que le stress peut être utile et qu'il faut apprendre à composer avec lui?..... 45
- ▶ Est-ce que le rire aide vraiment à être moins fatigué? 46
- ▶ Comment faire pour que les déplacements en voiture ou en autobus soient moins fatigants, surtout quand on est pris dans un embouteillage?..... 48
- ▶ Est-il possible, quand on est de nature plutôt pessimiste, de développer une attitude positive et d'en arriver à moins dramatiser le moindre petit pépin? 49
- ▶ Étrangement, plus je deviens à l'aise au plan financier, plus je suis stressé. Comment expliquer une telle chose? 52
- ▶ Il m'arrive souvent de me rendre dans une pièce et de me demander ce que je voulais y faire. Qu'est-ce que cela signifie? 54

Une vie plus zen avec des enfants

- ▶ Tous les matins, je dis à ma fille de 6 ans de bien tendre les couvertures lorsqu'elle fait son lit, mais je dois toujours passer derrière elle pour que cela soit bien fait. Suis-je trop exigeante?..... 57
- ▶ Il y a des jours où mes enfants me tapent sur les nerfs. Suis-je une mère dénaturée ou est-ce que toutes les mères éprouvent ce sentiment un jour ou l'autre? 58

- ▶ Au retour du travail, nous aimerions être détendus avec nos enfants, mais nous sommes fatigués, les enfants le sont aussi, et l'atmosphère familiale est souvent tendue. Comment changer cette situation ? 61
- ▶ Il y a des jours où j'ai l'impression de chicaner sans arrêt mon fils de 2 ½ ans. Son manque d'attention provoque souvent des accidents, il fait aussi des crises ou encore il fait mal à sa sœur. Il est vraiment difficile de ne pas être toujours sur son dos..... 64
- ▶ Quand je refuse quelque chose à mon enfant, il se fâche, et finalement moi aussi parce qu'il ne veut pas écouter. Comment éviter de telles disputes?..... 68

Penser à soi

- ▶ On explique souvent que chaque parent devrait pouvoir compter sur un réseau social pour l'aider. Que veut-on dire exactement?..... 71
- ▶ Depuis que nous avons des enfants, ma femme et moi sortons très peu. Comment faire pour garder la flamme amoureuse entre nous?..... 73
- ▶ Quand mon mari et moi discutons en privé dans notre chambre, nos enfants, qui veulent toujours savoir de quoi on parle, entrent sans frapper et viennent constamment nous déranger. Que faire?..... 74

▶ Je me sens coupable d'aller à une fête chez des amis sans les enfants un soir de week-end, alors qu'ils se font déjà garder toute la semaine. Qu'en pensez-vous?	75
▶ Ma femme n'aime pas que je l'embrasse devant les enfants. Cela me semble pourtant normal et même rassurant pour les enfants, non?	76
▶ J'ai l'impression qu'avec le temps, notre vie est devenue routinière, sans surprise. Comment briser l'ennui du quotidien?	77
Conclusion	81
Pour en savoir plus	83

Ce qui fatigue et gruge de l'énergie

► Je travaille et j'ai deux jeunes enfants. Est-il normal que je me sente souvent au bout du rouleau ?

Il n'est pas facile de concilier la famille et le travail. C'est pourtant la situation de la majorité des gens. En effet, la famille à double revenu est devenue le modèle dominant. Au Québec, en 2003, la proportion des mères qui avaient un enfant de 2 ans et moins et qui travaillaient à l'extérieur était de 72,9 %, alors qu'elle était de 28,8 % en 1976. Dans cette recherche d'équilibre entre le rôle de travailleur et celui de parent, l'angoisse d'arriver à tout faire et le remords de penser qu'on néglige sa vie familiale sont des sentiments omniprésents, d'où l'obsession de récupérer la moindre parcelle de temps.

De plus, nombreux sont ceux qui souhaitent être à la fois des parents parfaits, des travailleurs efficaces et des spécialistes de l'entretien de leur maison. Cette obsession de la perfection ajoute du stress à leur vie quotidienne.

Concernant leur rôle de parents, le désir de perfection provient pour une part de la multitude d'informations qui leur est destinée : de nombreux spécialistes leur disent quoi faire et leur proposent diverses méthodes éducatives laissant croire qu'il y a moyen d'être un super-parent. Toutefois, personne ne dispose du manuel du parent parfait assorti de son mode d'emploi et c'est tant mieux. Selon Bruno Bettelheim, psychanalyste et pédagogue, mieux vaut avoir d'« assez bons parents » que d'avoir des

parents qui veulent être parfaits. Si vous visez la perfection, vous scruterez chacun de vos gestes à la loupe pour vous assurer que vous avez bien agi ; vous serez anxieux d'éviter toute attitude qui risquerait d'être nocive pour votre enfant. Vous porterez plus d'attention à ce que vous faites qu'aux liens que vous créez avec lui. Pourtant, l'art d'être parent repose d'abord sur la qualité de la relation que vous avez avec votre enfant. Si vous cherchez à être de bons parents et non des parents parfaits, vous vous accorderez le droit à l'erreur, le droit d'être tout simplement humain.

Notre société aimerait bien que vos enfants soient parfaits et elle vous tient responsables du moindre écart de leur conduite, mais malgré cela, vous devriez oublier cette obsession de la perfection. Sinon, votre quotidien n'en sera que plus stressant et fatigant.

Ce qui pose problème dans la difficile conciliation du travail et de la famille, c'est l'harmonisation des exigences et des responsabilités de ces deux grands pôles d'activité. Ils peuvent avoir l'un sur l'autre des effets néfastes ou heureux. Ainsi, il a été démontré que des niveaux élevés de stress au travail ont souvent des effets négatifs sur la relation avec les enfants : cela rend les parents distants, inattentifs et non disponibles sur le plan émotionnel. De même, des niveaux élevés de conflit et de stress à la maison peuvent nuire au rendement au travail. Par contre, il semblerait qu'un travail satisfaisant peut avoir des effets bénéfiques sur la relation du parent avec l'enfant et sur le développement de ce dernier. Malheureusement, ce n'est pas le lot de tous d'avoir un travail qui passionne.